

IL FAUT QUE J EN PARLE

Par **Profil supprimé** Posté le 06/12/2014 à 12h12

Bonjour
Je me suis habituée chaque soir a boire du rosé, , 1 verre...2..3..et parfois la bouteille...le soir seule..
Le week end entre amis..quelques verres..parfois plus aussi..
Jamais au travail ...que le soir..
Et là tout a basculer ...la punition...la honte..je suis actuellement en arrêt suite a une entorse au travail (sans alcool) et vendredi j ai consommé dans l apm et vers 18h j ai pris ma voiture pour aller a 500m chercher ma baguette...et là au retour a un feu j ai pas vu unscooter et je l ai percuté ..il a fracture du pied..police..alcootest positif...nuit en garde a vue...honte totale de moi...pour conséquence annulation du permis du fait que j en avais plus que 3 points pas de pv alcoolémie mais excès vitesse et téléphone. Je devais faire un stage en janvier...en résumé tribunal en mai et au moins 1 an sans permis car j'aurais le repasser. Je n ai prévenu personne durant ma garde a vue je suis restée 20h dans cette cellule sale...ma punition d alcool..
Je suis rentrée hier apm a pied chez moi....seule dans mon silence et ma honte ...j aurais pu tuer ce jeune homme..
Joy

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/12/2014 à 14h31

Bonjour Joy,

Bienvenu sur ce site, même si ces derniers jours c'est un peu calme...

Bon, là, tu as eu de la "chance", ça aurait pu être effectivement beaucoup plus grave ! C'est un signe et tu dois le prendre à sa juste valeur. Il faut que tu te reprennes en mains. Ne fais pas l'inverse. Ne te laisses pas dériver avec le "foutu pour foutu" !

Fixe toi de ne pas boire mais 1 jour après l'autre. Chaque jour sans alcool est une victoire et demain est un autre jour. Sers toi des grands verres d'eau ou autres boissons qui pourraient te faire plaisir. Mange plus tôt, va sur le site au moment critique, fais des exercices de relaxation, va au cinéma, sors (à pieds...), inscris toi dans une association ou un cours de yoga, gym, etc.

Il faut que tu casses tes habitudes.

Renseigne toi sur les établissements qui pourraient t'aider en consultant la carte de france en haut à droite.

Les premiers jours sont les plus difficiles mais après ça se met en place.

Courage. "La force est avec toi petit scarabée".

A+

AM

Profil supprimé - 09/12/2014 à 17h41

Bonjour
Merci de cette réponse, suite a l accident et mon retour chez moi vendredi c est l analyse des conséquences ...financières...pénales ..et ..sans permis...mais il est vrai une autre chance j habite a 800 m de mon bureau. Je ne perds pas mon travail..
Mais là depuis le 21.11 je suis en arrêt suite a a un accident de travail...donc tout le temps de cogiter.
A mon retour chez moi vendredi pas envie de vin cela a duré jusque lundi...et la lundi soir j ai pris 2 verres de rosé..aujourd'hui rien...mais j ai peur de plonger.....je ne reprends le travail que le 5 janvier....et cette période de Noël me fait peur.....car dans ma famille je vais devoir inventer pour refuser un verre...les amis idem..
J ai regardé et je vais aller vendredi soir a une réunion des AA qui est pas loin..
Joy

Profil supprimé - 09/12/2014 à 22h16

Bonjour Joy

Je te comprends très bien, tu n'es pas seule et c'est normal de ressentir cette peur de soi-même.

Pour ne pas avoir le sentiment d'affronter une montagne insurmontable, ma technique (qui ne vaut sans doute pas pour tout le monde) est de me fixer des objectifs précis. Ex, ne plus boire seule. Boire maxi 2 verres dans une soirée à venir. Etc.

Bon courage et reviens ici ça n'est que positif!

Clara

Profil supprimé - 10/12/2014 à 20h57

Journée seule...et ce soir encore 2 verres de rosé. ?.je voudrais arriver à ne plus le faire....je n'ai pas de soutien dans mon entourage car pour eux boire chaque jour n'est pas grave....du vin ..l'apéritif..c'est normal....

Je suis seule avec mon secret.. l'accident..l'alcool et la honte...

Merci de votre soutien

Joy

Profil supprimé - 11/12/2014 à 12h57

Bonjour Joy et bienvenue sur ce forum,

Je suis Sébastien, alcoolique pour toujours et abstinent pour aujourd'hui.

Si j'ai bien compris, ce qui t'a incité à venir ici c'est ce tragique accident de la route qui vient de t'arriver et surtout et aussi qui t'ouvre peut-être les yeux et te fait réagir sur ta consommation d'alcool.

Pour ce qui est de cet accident, évidemment c'est super fâcheux et c'est un concours de circonstances qui t'atteint de conséquences relativement lourdes. C'est vrai que ce n'est pas simple. (J'avais aussi perdu mon permis de conduire et j'ai bien galéré pendant 1 an à ce niveau là)

L'aspect positif c'est que c'est peut-être un élément brutal qui peut te déclencher ce déclic dont on a besoin pour engager ce processus d'une vie meilleure sans alcool.

Tu parles de honte, de culpabilité, de peur. Oui j'ai connu aussi parcequ'on en est tous passé par là. Ce sont des sentiments qu'il faut apprendre à chasser de ton esprit parceque comme moi, tu ne l'as pas choisi et tu es victime de cette maladie. Il faut maintenant essayer de reprendre ta vie en main et vivre heureuse en sachant que tu es victime de cette fichue dépendance. La solution, évidemment, c'est l'abstinence, c'est alcool zéro mais il faut l'envisager pour aujourd'hui seulement. Ce qui s'est passé hier, tu ne peux plus le changer, ce qui se passe aujourd'hui, tu peux agir et demain, bah, c'est un autre jour, on verra.

Am a raison, il faut se trouver un tas d'astuces pour casser tes habitudes et faire en sorte que l'abstinence soit une solution à une vie heureuse.

Ci après, Une réflexion que j'ai trouvée sur un autre site, que j'ai pensée très adéquate à tes préoccupations.

trois freins, ou trois marches à grimper, séparent l'alcoolique pratiquant de la sobriété ou de l'abstinence ».

- La culpabilité.

- La honte.

- La peur.

La culpabilité de se dire que l'on fait du mal aux autres, à soi, que l'on gaspille l'argent du ménage, que l'on est nul au boulot...

La honte de ne pas savoir réagir, de faire et dire des conneries, d'être indigne de confiance, de l'image donnée aux autres, d'avouer sa faiblesse...

La peur des lendemains sans alcool alors que toute la vie tourne autour de la recherche du produit ou de l'attente d'en avoir, la peur d'être face à soi-même, la peur de se ré-ouvrir aux autres...

Ces trois freins ou marches nous empêchent de bouger, de réagir. Ils paralysent.

Chacun à son rythme va en grimper une, puis deux, puis trois...

Ou seulement une ou deux.

On peut se lancer dans l'abstinence en ayant renoncé à la culpabilité et à la honte, même si l'on a peur.

On peut y aller sans peur et sans honte même si l'on se sent coupable.

On peut poser le verre seul avec honte, en ayant vaincu sa peur. Mais c'est bien plus ardu.

Cependant je crois que pour réussir une sortie durable et sereine de l'alcool il faut escalader les trois. Pour ne plus vivre dans la honte ou dans la peur.

La peur s'estompe d'elle-même une fois le cap passé.

La culpabilité disparaît lorsque l'on comprend le sens du mot maladie.

La honte aussi, car liée à la culpabilité.

Pour réussir cette escalade, il est nécessaire de verbaliser.

C'est auprès des associations, des psychologues, d'un forum, au CCAA ou CSAPA, en cure, auprès des amis, de la famille, des AA... que l'on va le faire.

Les médicaments ne jouent qu'un rôle annexe et provisoire de soutien dans la démarche.

Pour arriver à dire un jour en toute sincérité :

« Non, pas d'alcool ! »

« Ben ? »

« Parce que je n'en ai pas envie »

Courage, tu as fait le premiers pas, il faut continuer en ce sens.

Sébastien

Profil supprimé - 15/12/2014 à 10h03

Vendredi je suis allée a la 1er réunion AA pas facile de franchir cette porte...maic c est fait...j ai écouté ..moi juste présentée sans pouvoir aller plus loin...l émotion...j ai ressentie du respect du groupe a l écoute du récit de chaque personne..une entraite morale...j y retourne vendredi prochain....samedi pas d alccol donc 3 € dans ma tirelire (car je mes suis achetée jeudi une jolie tirelire) dans lequel chaque jour sans rosé je verse le prix d une bouteille)...je sais pas si cela peut être considéré comme un objectif . Dimanche un verre le soir.....
A bientôt
Joy

Profil supprimé - 15/12/2014 à 13h13

Bonjour Joy

Bonne idée la tirelire.... Aux AA, tu pourras te libérer sans jugement, tu pourras t'apercevoir très vite que beaucoup d'autres ont un parcours similaire au tien et tu pourras y trouver du réconfort pour affronter toutes ces questions qui se bousculent dans ta tête.

Tu as du entendre parler des 24 heures. C'est une excellente idée, mets les en place sans te formaliser sur le passé et sans te soucier de l'avenir même proche. Ce qui compte c'est de ne pas prendre la première goutte du premier verre pour aujourd'hui. A chaque jour suffit sa peine.

Puis tes 24 heures vont se transformer en semaines puis en mois Les petits ruisseaux forment les grandes rivières et il n'y a pas de petite victoire.

Pense que le ventre plein, tu auras moins soif, fais toi plaisir et récompense toi par ce que tu aimes.

Sébastien

Profil supprimé - 20/01/2015 à 11h52

Bonjour Joy

Des nouvelles ???

Comment vas tu ?

Sébastien

Profil supprimé - 04/02/2015 à 10h56

Bonjour Sébastien

Et bien c'est pas parfait ...parfois l arrive a ne pas boire quelques soirs mais parfois aussi cette forte envie et je bois une boubouteille de rosé. !,,, je m en veux et me méprise de ne pas avoir la force de résister...je ne suis pas retourner au AA ...c loin et tard le soir 20h30....et sans voiture pas pratique. C peut être une excuse.

C pas glorieux

Joy

Profil supprimé - 05/02/2015 à 09h21

Bonjour Joy,

Ne baisse pas les bras. L'alcoolisme tu le sais est une maladie, le combat est /sera dur, ne te méprise pas, aide toi, aime toi suffisamment pour reprendre ta vie en main , tu le mérites, un jour après l'autre comme le dit Sébastien. Chaque jour sans alcool est une victoire.

As-tu essayé de tenir un petit journal de bord, l'écriture peut t'aider. Le sport, Relaxation, cours de Yoga, cuisine ? Si tu te sens seule reviens sur ce site ne t'isole surtout pas Joy.

Je te souhaite de tout coeur bon courage.

Profil supprimé - 05/02/2015 à 18h15

Bonjour JOY

Gazelle t'a très bien répondu. NE TE MEPRISE PAS . Les efforts que tu fais ne te semblent pas très perceptibles et pourtant tu les as bien fournis. Ils finiront par payer. Tout celui qui a décidé de renoncer à cet enfer de l'alcool finit par y parvenir. Nos chemins sont différents et plus ou moins longs mais tu peux garder espoir. Cultive et entretiens ta motivation et ne culpabilises pas. N'aies non plus aucune gêne ni aucune honte à aller chercher de l'aide. Les AA, pour moi, c'est ça qui m'a sauvé ma peau, insiste et retiens en seulement ce que tu veux mais si tu persévères, tu verras tes efforts récompensés.

Allez, raccroche la bouée.

Sébastien
